

めざそう！

平成 30 年度 美しが丘西地区センター主催事業

健康寿命をのばしましょう！

～簡単クッキングでバランスよく～

協力：地域の栄養士グループ「ビーンズの会」



日 時：9月19日（水）

午前 10 時 30 分～12 時 30 分

会 場：美しが丘西地区センター2F・料理室

定 員：16 人

参加費：1000 円

申込方法：8月12日10時～ 窓口・電話にて受付

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

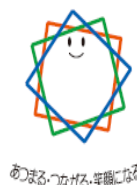


料理でリフレッシュ！ お酢を上手に使いましょう！

- ・とり唐揚げと野菜の黒酢南蛮
- ・サバ缶のみどり酢和え
- ・季節のフルーツ
- ・じゃがいもの味噌汁



お問い合わせ 〒225-0001 横浜市青葉区美しが丘西 3-60-15
美しが丘西地区センター ☎045-903-9204
指定管理者：公益社団法人横浜市民施設協会



指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会
<http://yokohama-shisetsu.com/>

※お車でのご来館はご遠慮ください。